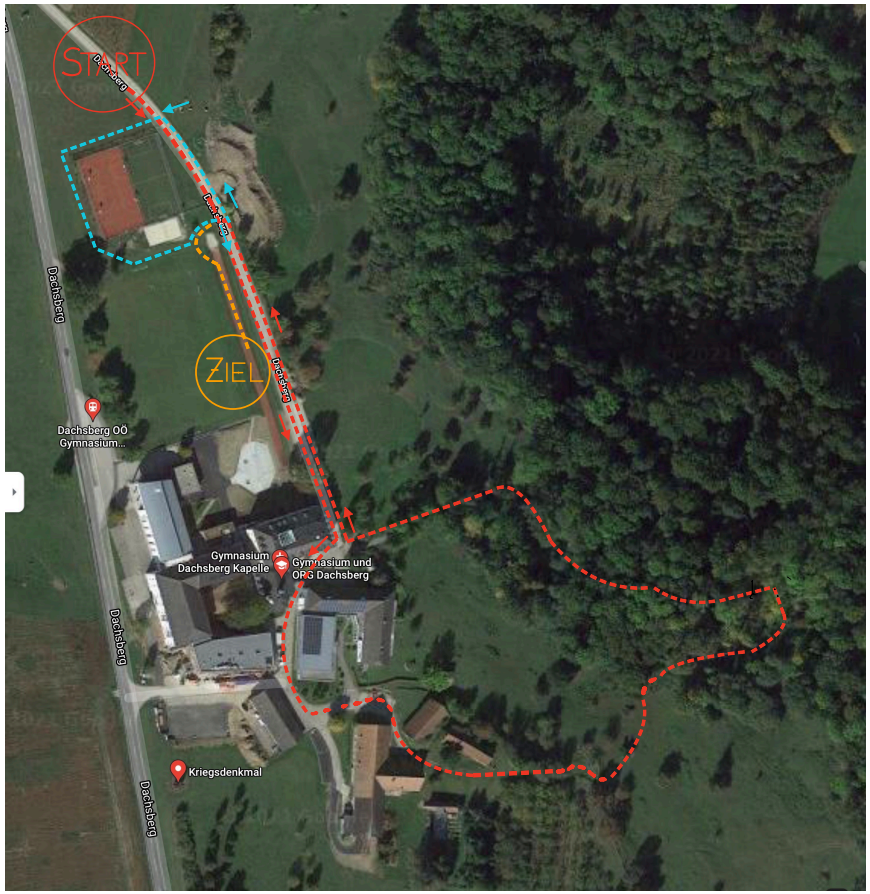
O2W + O2M: 3600 m

CROSS COUNTRY HAUPTRUNDE + VS-Schleife



CROSS COUNTRY NEBENRUNDE

1. Runde: Hauptrunde (rot), am Ende der Hauptrunde die VS-Schleife (türkis) anhängen = 1500 m
2. Runde: Wie 1. Runde
3. Runde: Nebenrunde (hellgrün) = 500 m; (Indoorbereich, ohne Wald)

⇨ Zieleinlauf (orange) = 100 m